## 14.053 Závin kysnutý plnený orechovou plnkou
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka polohrubá | 7,50 | 7,50 | 9,50 | 9,50 | 10,50 | 10,50 | 12,00 | 12,00 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 6,50 | 6,50 | 8,50 | 8,50 |
| tuk | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| soľ | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| droždie | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | 8 | 0,40 | 12 | 0,60 | 16 | 0,80 | 18 | 0,90 |
| cukor kryštálový | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,10 | 1,10 | 1,20 | 1,20 |
| múka na dosku | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| cukor na posýpku | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| olej na plech | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| plnka: | | | | | | | | |
| orechy vylúpané | 3,50 | 3,50 | 4,90 | 4,90 | 5,60 | 5,60 | 6,30 | 6,30 |
| cukor práškový | 1,40 | 1,40 | 1,60 | 1,60 | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,20 |
| cukor vanilkový | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| mlieko | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| hmotnosť porcie v g | 160 | | 230 | | 260 | | 300 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

V časti vlažného mlieka rozmiešame rozdrobené droždie, časť cukru , múky a necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žĺtka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

Plnka orechová: pomleté orechy zalejeme vriacim mliekom, pridáme práškový cukor a vanilkový cukor. Vymiešame a plníme pripravené cesto.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 2815 | 703 | 13,60 | 27,6 | 0,0 | 90,3 | 3,4 | 96,2 | 1,6 | 0,023 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 0,9 |
| **B** | 366 | 916 | 18,4 | 37,6 | 0,0 | 113, | 4,5 | 131, | 2,2 | 0,03 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | | | | 5 | | 8 | | 3 | | | | |
| **C** | 4183 | 1468 | 20,90 | 43,1 | 0,0 | 129,0 | 5,0 | 150,1 | 2,5 | 0,041 | 0,2 | 0,2 | 2,6 | 1,4 |
| **D** | 4613 | 1153 | 23,90 | 49,6 | 0,0 | 147,9 | 5,7 | 185,3 | 2,9 | 0,048 | 0,3 | 0,3 | 3,1 | 1,6 |